**Консультация для родителей**

**«Если хочешь быть здоров, ЗАКАЛЯЙСЯ!»**

Подготовила Чумикова Л. Ф.

**ЦЕЛЬ:** Формирование у детей основ здорового образа жизни.

Познакомить родителей с приёмами закаливания детей в детском саду и дома.

Дать родителям рекомендации по проведению процедур закаливания.

***Солнце, воздух и вода –***

***Наши лучшие друзья.***

***С Ними будем мы дружить,***

***Чтоб здоровыми нам быть!***

Как же нам взрослым хочется, чтобы наши дети были здоровыми, не болели, были сильными и крепкими. Но, как известно, у детей простудные заболевания возникают чаще, чем у взрослых. Чем младше ребёнок, тем хуже его организм приспосабливается к перепадам температуры, возникающим под влиянием погодных условий.

Организм малыша быстрее переохлаждается или же перегревается.

Как же помочь своим малышам, что делать, чтобы дети безболезненно переносили любые температурные колебания внешней среды?

**Ответ один:** повысить иммунитет, улучшить естественные защитные механизмы. Единственный и самый эффективный способ для этого – закаливание детей.

Что же такое **ЗАКАЛИВАНИЕ**?

**ЗАКАЛИВАНИЕ** является ведущим методом повышения устойчивости организма к постоянно меняющимся погодным условиям.

**ЗАКАЛИВАНИЕ** – это путь к здоровью!

**ЗАКАЛИВАНИЕ** дарит нашим детям здоровье и отличное настроение!

Закаливать детей нужно в течение всего года, но только при полном их здоровье. Самой прекрасной и благоприятной порой для закаливания является лето.

Самыми эффективными приёмами закаливания детского организма являются естественные природные факторы: воздушные ванны, водные процедуры, солнечные ванны.

Воздушные ванны необходимо начинать с проветривания помещения. Проветривание ещё больше необходимо, если ребёнок простужен. Данные процедуры выполняются в комплексе с утренней гимнастикой.

Температура воздуха должна быть 16-20 градусов.

Продолжительность процедур 20-30 минут, с последующим увеличением на 5-10 минут. Также рекомендуется сон в хорошо проветренной спальне.

Дети должны достаточное время находиться на свежем воздухе. Летом в течение всего дня, весной, осенью и зимой не менее трёх часов. Но не стоит забывать во время прогулки в летнее время о вреде прямых солнечных лучей, так как могут возникнуть непредвиденные последствия для организма: перегрев, обезвоживание. Гулять лучше всего на участке с зелёными насаждениями, там, где воздух чище, без запахов дыма, пыли, автомобильных выхлопов.

Что же такое водные процедуры?

К водным процедурам относится умывание, купание, мытьё рук и ног.

Но, помните: начинать процедуры нужно постепенно!

В начале, рекомендованы сухие и влажные обтирания рук от пальчиков к плечам, ног, живота, спины. От обтирания плавно переходим к обливанию частей тела: рук по локоть, ног. Температура воды при обливании начинается с 33-35 градусов, и постепенно доводится до 28 градусов. От обливания частей тела переходим к обливанию всего тела, начиная с шеи, минуя голову. Продолжительность процедуры составляет 20-30 секунд, после чего тело ребёнка быстро вытирают насухо. В тёплое время года водные процедуры можно проводить на воздухе, ну а в холодное, однозначно, в помещении.

Очень эффективными для профилактики простудных заболеваний являются ножные ванны. Это когда ножки ребёнка погружают сначала в ёмкость с горячей водой (38-40 градусов) на 1-2 минуты, а потом в ёмкость с холодной водой (28-30 градусов) на 1-2 секунды. После двух, трёх погружений ноги необходимо растереть полотенцем. Постепенно температуру горячей воды повышают, а холодной понижают.

В летнее время очень полезным приёмом закаливания является купание в водоёмах. Важным фактором такой процедуры является температура воздуха 24-25 градусов, а воды – не ниже 22 градусов.

Когда организм ребёнка привыкнет к купанию, его можно продолжать при понижении температуры воздуха до 18 градусов. После купания ребёнка необходимо обтереть насухо, одеть и подвигаться, поиграть.

В летнее время очень полезно выезжать всей семьёй на море. Морское купание, полоскание горла морской водой, промывание носа дают прекрасный результат при закаливании организма.

А теперь поговорим о пользе солнца, солнечных ванн.

Если у взрослых отсутствие солнечных лучей во время пасмурной погоды снижает работоспособность, то для детей отсутствие солнечных лучей чревато заболеванием под названием рахит.

Но, не стоит забывать, что нельзя находиться под прямыми солнечными лучами длительное время, так как можно получить солнечный или тепловой удар.

Самое прекрасное время для принятия солнечных ванн это утро, когда воздух ещё сильно не нагрет, а также вечером. Ребёнок обязательно должен иметь головной убор, желательно светлый, так как тёмный цвет притягивает солнечные лучи. Солнечные ванны желательно чередовать с купанием или обливанием.

Закаливая ребёнка, необходимо запомнить ещё одно из самых важных правил: Закаливание должно быть систематичным, а не от случая к случаю. Если прекратить процедуры закаливания, то теряются приобретённые защитные силы организма, и придётся начинать всё сначала.

Чем отличается ребёнок, которого регулярно закаливают? У него хороший аппетит, хорошее настроение, ребёнок реже болеет, а если заболел, то простуда проходит в лёгкой форме.

Все закаливающие процедуры должны вызывать у ребёнка только положительные эмоции!

***Общие правила закаливания***.

* Ежедневно гулять с ребёнком на улице независимо от погоды.
* Одевать ребёнка по погоде, в особо холодные дни - чуть теплее себя (кутать детей не нужно).
* В помещении ребёнок должен находиться в лёгкой одежде.
* Укладывать малыша спать в хорошо проветренной комнате.
* Ночная температура в помещении для сна должна быть на 2-3 градуса ниже, чем дневная.
* После сна ополаскивать лицо и кисти прохладной водой.
* Если малыш болел, он должен полностью восстановиться после болезни.

**ЗАКАЛИВАНИЕ** организма ребёнка закладывает фундамент для здоровья. Привычка к водным, воздушным, солнечным процедурам должна стать потребностью организма на всю жизнь.

**ЗАКАЛЯЙТЕСЬ И БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

****